



La tradizione terapeutica dice che il decotto di cavolo cura bronchiti e asma. Basta cuocere alcune foglie di cavolo, colare e addolcire con miele e bere una tazza al mattino e una alla sera.

Un'altra delle proprietà del cavolo broccolo è quella antiulcera, contiene infatti il gefanato sostanza impiegata da parecchi anni proprio nei farmaci antiulcera perché agisce come rinforzante sulla mucosa dello stomaco proteggendola dagli acidi. Il broccolo è ricco di zolfo, di sodio, fosfati di calcio, potassio, magnesio, vitamina A, B1, B2, C, e favorisce la produzione di emoglobina.

Numerose sono le proprietà attribuite dalla tradizione: antianemico, emolliente, diuretico, cicatrizzante, depurativo, vermifugo.

Nell'uso domestico le foglie di cavolo sono un ottimo rinvigorente dei colori dei tappeti, basta passare al dritto una manciata di foglie di cavolo.

- **Gratin di broccoli**

- 👉 **Preparazione**

- Tolgo la parte dura del piede dei broccoli, taglio i broccoli a pezzi, dividendolo seguendo i mazzi di fiori della testa e li faccio

lessare per qualche minuto (devono rimanere un po' croccanti).

Li metto in una tortiera, li copro della besciamella, cospargo il sopra del formaggio grattugiato e inforno per una ventina di minuti a forno caldo.

Servo il gratin con delle uova sode e un bel pane.

- **Polpette di broccoli**

- 👉 **Preparazione**

- Lessare i broccoli, scolarli bene e frullarli.

Unire ai broccoli i tuorli, il pangrattato, gli albumi a dadini, sale e pepe.

Formare delle polpette e cuocerle al vapore per 10 minuti.

Scaldare 6 cucchiaini d'olio e unirvi l'aglio, il peperoncino e le acciughe e cuocere finché queste si saranno sciolte bene.

Mettere le polpette in un piatto da portata e irrorarle con l'olio caldo filtrato.

Servire subito.

- **Riso selvatico con broccoli allo zenzero**

- 👉 **Preparazione**

- Per il riso selvatico: lavare accuratamente il riso e versarlo in un tegame con il doppio di acqua rispetto al suo volume.

Portare a ebollizione su fuoco vivace, quindi aggiungere un cucchiaino di sale grosso integrale, abbassare la fiamma, coprire la pentola e continuare la cottura del riso utilizzando uno spargifiamma.

Per i broccoli: a parte, far saltare le cimette di broccolo in una padella antiaderente con dell'olio d'oliva e un pizzico di sale fino integrale.

Aggiungere lo spicchio di aglio pelato e spezzettato: infine, unire il succo di zenzero dopo aver grattugiato le radici e schiacciato la polpa tra le mani.

Per servire: versare il tutto nella pentola del riso e mescolare bene con un cucchiaino di legno.

Continuare a cuocere aggiungendo eventualmente dell'olio extra-vergine.

A fine cottura, scolare e servire.

- **Gnocchi ai broccoli piccanti**

- 👉 **Preparazione**

- Mondate i broccoli, lavateli e lessateli in acqua leggermente salata finché sono teneri.

Scolateli e frullateli.

Potete anche schiacciarli con la forchetta.

Sbucciate l'aglio, tritatelo e fatelo rosolare in un tegame con 2 cucchiaini di olio.

Unite i broccoli, salate e insaporite con peperoncino a piacere.

Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata.

Scolateli man mano che vengono a galla e trasferiteli nel tegame con i broccoli.

Mescolate in modo da insaporire bene il tutto.

Servite il formaggio nei piatti.